

教科・科目	対象学年	単位数	教科書	使用教材	
保健体育・保健	普通科1年	1	高等学校 保健体育 Textbook (第一学習社)	保健体育ノート (第一学習社)	
科目の概要と目標	広く社会に目を向け、学んだ知識や技能を、個人生活にとどまらず、社会生活に活用することを目指し、生涯にわたって健康な社会づくりに、主体的・積極的に参画することができる。				
単元	学習内容	到達度目標			
第1章 現代社会と健康	第1節 健康の考え方	1 国民の健康水準の向上と変化する健康課題	<ul style="list-style-type: none"> 健康水準が示す意味を理解するとともに、時代とともに変化する健康課題を把握し、理解する。 生涯にわたって健康な生活を送るために必要な対策を考えることができる。 		
		2 健康の保持増進とヘルスプロモーション	<ul style="list-style-type: none"> 健康の定義を理解し、QOLの重要性を踏まえたヘルスプロモーションに取り組むことができる。 健康を保持増進しようとする意思決定と行動選択の重要性を理解する。 		
	第2節 現代の感染症とその予防	1 感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> 感染の成立や経路を理解する。 感染症の予防法とその対策について理解する。 		
		2 性感染症とその予防	<ul style="list-style-type: none"> 性感染症に対する正しい知識と、その感染状況について理解する。 性感染症の効果的な予防法について理解する。 		
	第3節 生活習慣病などの予防と回復	1 生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とはどのような病気か、また何が原因で発生するのかを理解する。 生活習慣病を予防するために、どのようなことについて注意しなければならないかが理解する。 		
		2 食事と健康	<ul style="list-style-type: none"> 私たちに必要な栄養素とそれぞれの働きについて理解する。 正しい食習慣と食育の考え方を理解する。 		
		3 健康と運動・休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> 運動不足が健康に与える影響について理解し、健康の保持・増進のための運動の種類と、その効果的な実践法を知る。 休養と睡眠の必要性を理解し、その効果を高める方法について考え、実践することができる。 		
		4 がんの発生と予防	<ul style="list-style-type: none"> がん発生のメカニズムや治療法について理解する。 がんの予防のための対策について理解する。 		
	第4節 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	1 喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙およびたばこの煙が健康に与える悪影響について理解する。 喫煙問題に対してどのような対策がとられているかについて理解する。 		
		2 飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> アルコールが健康に与える悪影響について理解する。 飲酒による健康被害および予防対策について理解する。 		
		3 薬物乱用とその防止	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用による害について理解する。 薬物乱用をふせぐための対策について理解する。 		
	第5節 精神疾患の予防と回復	1 脳と神経の働き	<ul style="list-style-type: none"> 脳の各部の名称やそれぞれの働きについて理解する。 自律神経系やホルモンによるからだの調整機能について理解する。 		
		2 欲求不満と適応機制	<ul style="list-style-type: none"> 人間の欲求にはどのようなものがあるかを理解する。 欲求不満や葛藤とはどのような状態かを理解し、それらへの対処方法について考える。 		
		3 心の健康と精神疾患	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康の必要性を理解する。 精神疾患について、その特徴や原因について理解する。 		
		4 精神疾患の予防と回復のために	<ul style="list-style-type: none"> 高校生が受けているストレスについて考え、自分なりの解消方法を考える。 精神疾患からの回復のためにどのようなことが必要かを理解する。 		
	第2章 安全な社会生活	第1節 安全な社会づくり	1 交通事故と安全の確保	<ul style="list-style-type: none"> 現代の交通事故の特徴と、その原因について理解する。 運転する人に求められる安全意識と事故に係る責任について理解する。 	
			2 安全・安心な社会づくり	<ul style="list-style-type: none"> 安全に暮らすこととはどのようなことかを理解するとともに、自分たちが心がけるべきことについて考える。 安全・安心な社会へ向けてどのような取り組みがなされているかを知る。 	
		第2節 応急手当	1 適切な応急手当の手順	<ul style="list-style-type: none"> 応急手当の意味と必要性和AEDの効果と使用方法について理解する。 倒れている人を発見した時の対応の手順について理解する。 	
	2 心肺蘇生法の実践		<ul style="list-style-type: none"> 心肺蘇生法とはどのような行為のことを意味するのか理解する。 胸骨圧迫、AEDの使用・気道の確保・人工呼吸の手法と手順について、実習などを通して身につける。 		
	3 日常的な応急手当		<ul style="list-style-type: none"> 日常的なけがの応急手当の手順や方法を説明し、適切な手当ができる。 熱中症の応急手当の手順や方法を説明し、適切な手当ができる。 		

				単元の評価規準			
単元 学習内容		知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
第1章 現代社会と健康	第1節 健康の考え方	1 国民の健康水準の向上と変化する健康課題	・健康水準が示す意味と、その時代につれての変化について理解したことを、その時代ごとの健康課題と併せて、書き出したり、発言したりしている。 ・生涯を通じて健康であるための原則や概念を整理し、個人や社会生活と関連付けた課題として、発言したり、書き出したりしている。	・健康水準が示す意味と、時代の変化につれて変化することについて、話し合ったり、自分の意見を述べたり、まとめたりしている。 ・生涯にわたって健康な生活を送るために必要な対策について、健康に関わる原則や概念を基に、その課題について話し合ったり、まとめたりしている。	・生涯にわたる健康な生活について、自分や社会が取り組んでいかなければならない課題が多くあることを踏まえ、その課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。		
		2 健康の保持増進とヘルスプロモーション	・健康の定義を理解したうえで、QOLについて、その重要性やヘルスプロモーションにつながる取り組みについて、意見を述べたり、理解したことを書き出したりしている。 ・健康な生活を保持増進するための、自分の意見を述べ、他の人の意見も踏まえた、意思決定と行動選択の重要性について理解したことを、書き出したり、発言したりしている。	・心身の健康を保ち、生きがいをもって生活の質を向上させるための課題について、健康の定義やQOL、ヘルスプロモーション、意思決定と行動選択などの重要性を踏まえた意見を述べ、討論している。	・健康の定義やQOL、ヘルスプロモーション、意思決定と行動選択などについて、その意味するものの理解に向けた学習活動に、主体的に取り組もうとしている。		
	第2節 現代の感染症とその予防	1 感染症の予防	・感染の成立や経路について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・感染症の予防法とその対策について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・感染症について、具体的な感染経路を見つけたり、探し出したり、調べたりしている。 ・身近な感染症や、社会的な問題となっている感染症の具体的な予防法について、効果的な運用などについて、意見を述べたり、討論したりしている。	・感染症の予防について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に調べようとしている。		
		2 性感染症とその予防	・性感染症に対する正しい知識と、その感染状況について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・性感染症の効果的な予防法について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・性感染症に対する正しい知識と、その感染状況に関する資料等を分析し、発言したり、書いたりしている。 ・性感染症の効果的な予防法について、具体的な対策を考え、発言したり、討論したり、書いたりしている。	・性感染症の予防について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に調べようとしている。		
	第3節 生活習慣病などの予防と回復	1 生活習慣病の予防	・生活習慣病とはどのような病気か、また何が原因で発生するのか理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・生活習慣病を予防するために、どのようなことについて注意しなければならないかを、発言したり、書き出したりしている。	・生活習慣病の原因について、調べたことや資料等をもとに、発言したり、書いたりしている。 ・生活習慣病を予防する方法について、発言したり、書き出したりしている。	・生活習慣病の予防について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に調べようとしている。		
		2 食事と健康	・私たちに必要な栄養素とそれぞれの働きについて理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・正しい食習慣と食育の考え方について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・健康のために必要な栄養素とそれぞれの働きについて調べたり、学習したことをもとに、自分の食生活を分析したり、書いたりしている。 ・正しい食習慣と食育の考え方について学習したことを基に、今後の自分や家族の食生活の改善点を見つけ、発言したり、書いたりしている。	・食事と健康について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
		3 健康と運動・休養・睡眠	・運動不足が健康に与える影響について理解し、健康の保持・増進のための運動の種類と、その効果的な実践法について学んだことを、発言したり、書き出したりしている。 ・休養と睡眠の必要性を理解し、その効果を高める方法について考えたことを、発言したり、書き出したりしている。	・運動不足が健康に与える影響について学習したことを基に、自分や家族の健康の保持・増進のために必要な運動の種類と、その効果的な実践法を考え、発言したり、書いたりしている。 ・休養と睡眠の必要性を理解したうえで、その効果的な実践方法について考えたことを、まとめたり、書いたりしている。	・健康と運動、休養・睡眠について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
		4 がんの発生と予防	・がん発生のメカニズムや治療法について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・がんの予防のための対策について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・がん発生のメカニズムや治療法について学習したことを、まとめたり、書いたりしている。 ・がんの予防のための対策について学習したことを基に、自分や家族の具体的ながん予防策を考え、書いたり、まとめたりしている。	・がんの発生と予防について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
	第4節 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	1 喫煙と健康	・喫煙およびタバコの煙が健康に与える悪影響について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・喫煙問題に対してどのような対策がとられているかについて理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・喫煙に関わる健康被害から、自分や家族を守る方法について、討論したり、書いたりしている。 ・喫煙問題に対して日本政府や各国政府がとっている対策とその理由を踏まえ、発言したり、書いたりしている。	・喫煙と健康について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
		2 飲酒と健康	・アルコールが健康に与える悪影響について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・飲酒による健康被害および予防対策について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・飲酒に関わる健康被害から、自分や家族を守る方法について、討論したり、書いたりしている。 ・アルコールの健康被害に対して日本政府や各国政府がとっている対策とその理由を踏まえ、発言したり、書いたりしている。	・飲酒と健康について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
		3 薬物乱用とその防止	・薬物乱用による害について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・薬物乱用をふせぐための対策について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・薬物乱用やそれに関わる犯罪から、自分や家族を守る方法について、討論したり、書いたりしている。 ・薬物乱用に対して日本政府や各国政府がとっている対策とその理由を踏まえ、発言したり、書いたりしている。	・薬物乱用とその防止について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
	第5節 精神疾患の予防と回復	1 脳と神経の働き	・脳の各部の名称やそれぞれの働きについて理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・自律神経系やホルモンによるからだの調整機能について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・脳の各部の働きについて学習したことをまとめたり、書いたりしている。 ・自律神経系やホルモンによるからだの調整機能について学習したことを、まとめたり、書いたりしている。	・脳と神経の働きについて、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に取り組もうとしている。		
		2 欲求不満と適応機制	・人間の欲求にはどのようなものがあるかについて理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・欲求不満や葛藤とはどのような状態かを理解し、それらへの対処方法について考えたことを、発言したり、書き出したりしている。	・人間の欲求について学習したことを基に、自分の経験等を踏まえ、まとめたり、分類したりしている。 ・欲求不満や葛藤について学習したことを基に、それらへの具体的な対処方法を考えたり、討論したり、書いたりしている。	・欲求不満と適応機制について、必要な知識や情報を、教科書やノート、タブレットなどを使い、主体的に調べようとしている。		
		3 心の健康と精神疾患	・心の健康の必要性について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・精神疾患について、その特徴や原因について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・心の健康が、なぜ必要か考え、発言したり、書いたりしている。 ・精神疾患について、その特徴や原因について学習したことを、まとめたり、書いたりしている。	・心の健康や精神疾患についての学習に主体的に取り組もうとしている。		
		4 精神疾患の予防と回復のために	・高校生が受けているストレスについて考え、自分なりの解消方法を、発言したり、書き出したりしている。 ・精神疾患からの回復のためにどのようなことが必要かについて、理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・高校生が受けているストレスについて学んだことを基に、自分に置き換えて、その解消方法を、発表したり、書いたりしている。 ・精神疾患からの回復のためにどのようなことが必要か学んだことを、発言したり、書いたりしている。	・心の健康を保持増進するために必要な知識や行動についての学習に主体的に取り組もうとしている。		
	第2章 安全な社会生活	第1節 安全な社会づくり	1 交通事故と安全の確保	・現代の交通事故の特徴と、その原因について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・運転する人に求められる安全意識と事故に係る責任について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・現代の交通事故の特徴と、その原因について学習したことを基に、発言したり、書いたりしている。 ・運転する人に求められる安全意識と事故に係る責任について考えたことを、発言したり、書いたりしている。	・交通事故の防止と、事故の当事者になったときの態度や行動、責任についての学習に主体的に取り組もうとしている。	
2 安全・安心な社会づくり			・安全に暮らすこととはどのようなことを理解させるとともに、自分たちが心がけるべきことについて考えたことを、発言したり、書き出したりしている。 ・安全・安心な社会へ向けてどのような取り組みがなされているか学んだことを、発言したり、書き出したりしている。	・安全に暮らすこととはどのようなことを、自分に置き換え、心がけるべきことについて考えたことを、発言したり、書いたりしている。 ・安全・安心な社会へ向けてどのような取り組みがなされているか調べたり、発言したり、書いたりしている。	・健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康で安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。		
第2節 応急手当		1 適切な応急手当の手順	・応急手当の意味と必要性を理解するとともに、AEDの効果と使用方法について、発言したり、書き出したりしている。 ・倒れている人を発見した時の対応の手順について理解したことを、発言したり、書き出したりしている。	・応急手当の意味と必要性を踏まえ、AEDの使用について実演したり、助言したり、書いたりしている。 ・倒れている人を発見した時の対応の手順について説明したり、書いたりしている。	・応急手当の意義について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。		
	2 心肺蘇生法の実践	・心肺蘇生法とはどのような行為のことを意味するのか理解したことを、発言したり、書き出したりしている。 ・胸骨圧迫、AEDの使用・気道の確保・人工呼吸の手法と手順について、実習などを通して身につけたことを、発言したり、実施したりしている。	・心肺蘇生法の方法について学んだことを基に、実演したり、助言したり、書いたりしている。 ・胸骨圧迫、AEDの使用・気道の確保・人工呼吸の手法と手順について、正しく実施したり、助言したり、書いたりしている。	・心肺蘇生法について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。			
	3 日常的な応急手当	・日常的なけがの応急手当の手順や方法を説明したり、適切な手当について説明している。 ・熱中症の応急手当の手順や方法を説明したり、適切な手当を実演したりしている。	・日常的なけがを例に挙げ、その応急手当の手順や方法を説明したり、書いたりしている。 ・熱中症の具体的な応急手当について、説明したり、書いたりしている。	・日常的な応急手当について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。			